

2022 地
12月 域情
誌報

ふごみ回かせ

Merry
Christmas!



北部市民交流センター本館・北部公民館 玄関のクリスマスツリー

【編集・発行】

泉佐野市立北部市民交流センター本館
泉佐野市立北部公民館
泉佐野市下瓦屋 222-1
電話 464-5725 FAX 469-2284
ホームページ
<http://izumisano-jinbun.jp/>

● 目 次 ●

1	本館からのお知らせ	6	北部市民交流センターまつり
2	本館からのお知らせ	7	体育分館/青少年分館
3	図書室だより	8	第三中学校 三中の日々
4	新家町文化フェスティバル/きちょう苑食堂	9	人権の視点
5	北部市民交流センターまつり	10	消防・減災コーナー



みなさまのご理解、ご協力をお願いいたします。

「お多福デコ餅 ～笑う門には福来る～」

一年のはじまりでもあるおめでたい食卓に、手作りのお多福デコ餅を作ろう！お重箱に入れても吉。お鍋に入れても吉。美味しい祝いのデコ餅です。

日時：12月19日(月)
午後1時半～2時半

対象：16歳以上
定員：12名(先着順)

受講料：1,300円(材料費1,100円含む)

講師：うずまきこさん
(デコ餅マイスターインストラクター)

申込：12月5日(月)以降に電話・FAXで受付
※受講料の納入、キャンセルは12月12日(月)まで



「ピラティス講座」

ピラティスとは筋力トレーニングとストレッチを組み合わせた運動法です。バレエの要素を取り入れ、女性らしいしなやかな動きでしっかり身体をほぐし、心と身体をリフレッシュします。

日時：①12月22日(木)
座ったままで上半身を中心に
肩こり頭痛の改善に働きかけます。

②1月12日(木)
内転筋を意識した下半身の動きを
中心に骨盤矯正の効果をもたらします。
午前10時～11時

※各日ごとで申込み。複数日選ぶことも可

対象：16歳以上
定員：各30名(先着順)

受講料：各200円
持ち物：飲み物、汗拭きタオル、
ヨガマットまたは大きめのバスタオル
※動きやすい服装で参加してください

講師：小川 紗世さん
(北部市民交流センター本館登録講師)
申込：12月6日(火)以降に電話・FAXで受付
※受講料の納入、キャンセルは12月20日(火)まで



健康
マイレージ
対象

健康
マイレージ
対象

「ジャイロキネシス®」

Gyrokinesis®はNYで生まれた、ヨガやピラティスのようなコンディショニングエクササイズです。呼吸を意識しながら身体をマッサージするようにほぐしていくので、身体を動かすのが苦手、身体がかたいという人でも参加できます。

日時：12月23日(金)、1月23日(月)
2月6日(月) 午前10時～11時半
1月13日(金) 午後3時半～5時

※各日ごとで申込み。複数日選ぶことも可

対象：16歳以上
定員：各15名(先着順)

受講料：1回につき200円
持ち物：飲み物、汗拭きタオル、
ヨガマットまたはバスタオル
※動きやすい服装で参加してください

講師：白井 真優さん(ダンサー)
申込：12月7日(水)以降に電話・FAXで受付
※受講料の納入、キャンセルは12月21日(水)まで



「冬休みの宿題お助け『書初め』講座」

冬休みの宿題の定番「書初め」。書道の先生が丁寧に教えてくれます。名前のお手本付きです。

日時：12月23日(金)
午後2時～3時半

対象：小学3年生以上
定員：12名(先着順)

受講料：200円
持ち物：課題、半紙、習字道具、
雑巾、新聞紙
※汚れてもいい服で参加してください

講師：平島 郁子さん(いくせんお習字教室主宰)
申込：12月6日(火)以降に電話・FAXで受付
※受講料の納入、キャンセルは12月19日(月)まで



「お正月の生花アレンジ ～彩りの新年を迎えよう～」

来年の運気に願いを込めて、生花で華やかに彩り準備をしませんか？

日時：12月26日(月)
午後1時～3時

対象：16歳以上
定員：20名(先着順)
受講料：1,500円



写真はイメージです

(材料費1,300円含む)
持ち物：ハサミ(お花用)、持ち帰り用袋
講師：土居 千絵さん
(ヨーロッパフラワーアレンジメント)
申込：12月5日(月)以降に電話・FAXで受付
※受講料の納入、キャンセルは12月19日(月)まで

「第4期 ズルい腹筋® ～腹筋を使わない腹筋～」

ズルい腹筋は、腹筋だけを鍛えるのではなく「体幹全般」をバランスよく鍛え、引き締まったウエストや美しい姿勢を無理なく楽しく作れます。椅子に座って行いますので、体力に自信がない方でも参加していただけます。

日時：1月11日～3月24日
(2月15日、3月15日を除く)

毎週水曜日(全10回)
午後2時～3時10分

対象：16歳以上
定員：30名(先着順)
受講料：2,000円
持ち物：飲み物、汗拭きタオル、



※動きやすい服装で参加してください
講師：星野 光一さん(腹筋アドバイザー)
申込：12月8日(木)以降に電話・FAXで受付
※受講料の納入、キャンセルは1月6日(金)まで

「第3回 日本漢字能力検定」

10級～2級

日時：1月28日(土) 午後2時～3時
(10級～8級は午後2時～2時40分)

検定料：10～8級 1,500円
7～5級 2,000円
4～準2級 2,500円
2級 3,500円



申込：電話・FAXで随時受付中
※検定料の納入、キャンセルは12月23日(金)17時まで

北部市民交流センター本館・北部公民館
TEL:072-464-5725
FAX:072-469-2284
受付：月曜日から土曜日
午前9時～午後8時
(日曜日・祝日は除く)

新型コロナウイルスの感染状況によって、中止や延期となる場合があります。中止や延期の情報は随時、SNSなどでお知らせいたします。

12月18日 「介護予防カラオケ」

歌って元気にカラオケ!

日時：毎月第2火曜日 午後1時～3時
対象：40歳以上 定員：なし
参加費：無料 持ち物：飲み物
申込：不要(会場まで直接お越しください)

12月1日・15日 「泉佐野元気塾」

音楽介護予防教室

日時：毎月第1・第3木曜日 午後1時半～3時
対象：泉佐野市介護保険加入の方(40歳以上)
定員：55名 参加費：無料
持ち物：飲み物、汗拭きタオル
※動きやすい服装で参加してください
申込：不要(会場まで直接お越しください)



<http://izumisano-jinbun.jp/>
ホームページ



HKB.KORYU
公式Instagram



@337slmgk
公式LINE



応募要項などの詳細は、
ホームページを確認してください!!

北部市民交流センター本館・北部公民館

デザイン募集

採用された作品の応募者には、記念品などを贈呈!

本の福袋

図 書 室 だ よ り

毎年好評の福袋！図書館スタッフが、いろいろなテーマで選んだ本を袋に詰めて貸出します。
一般向けは小説・エッセイの福袋と小説以外の福袋、児童向けは、読み物と児童書の福袋と絵本の福袋をご用意しました。どんな本が入っているかは借りてからの楽しみ！1つの袋に3冊入っています。

福袋

日時：2023年1月5日（木）～なくなり次第終了
（北部公民館図書室は6日（金）から）
場所：レイクアルスタープラザ・カワサキ中央図書館、佐野公民館図書室、
長南公民館図書室、北部公民館図書室、日根野公民館図書室
内容：一般向け・児童向け
個数：レイクアルスタープラザ・カワサキ中央図書館（各30袋）
佐野公民館図書室（各10袋）
長南公民館図書室（各6袋）
北部公民館図書室（各5袋）
日根野公民館図書室（一般10袋・児童15袋）
※先着順。一人1袋まで。貸出・返却の手続きが必要です。



この時期は、やる事がたくさんあって、なかなかゆっくりできませんね。そんなときは意識して、休憩する時間を取り入れてみませんか？
リフレッシュできますよ♪

展示本（一部）

『LOVE COFFEE』 『私の紅茶時間』
『日本茶の図鑑』 『ハーブティーブレンド100』
『はじめまして韓国カフェスイーツ』
『香り豊かな茶葉でおいしい至福のスイーツ』

一般展示

「お茶の時間にしませんか？」

11月25日～1月25日



アドベントカレンダー

～もうすぐ楽しいクリスマス～

12月1日（木）から毎日1冊クリスマス関連の本を紹介します。今年は絵本と大人の方も楽しめる本も紹介します。みんなで楽しみながらクリスマスを迎えましょう！

アドベントカレンダーとは、クリスマスまであと何日と楽しみに待つための行事です。

期間 12月1日（木）～12月25日（日）

場所 移動図書館を除く各館

開室時間 午前9時半～午後5時

お休み 日曜日・祝日・年末年始・

毎月最終木曜日・特別図書整理期間

お問合せ ☎072-469-5171



12月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

新家町内会 第二回文化フェスティバル

11月3日(木・祝)、新家町会館にて文化フェスティバルが開催されました。作品展示のみから、イベントと作品展示を合同で行うようになってから、2回目の開催となります。

会場入り口付近には刺繍や染物、書道、寄せ植えなど町内の方の作品が展示され、訪れた方を出迎えてくれました。



午前の部はアコーディオン・コーラス・漫談、午後の部は書道実演・紙芝居・南京玉すだれのイベントも開催され、一緒に歌ったり、手拍子をしたり、大笑いしたり、新家町会館内は一日を通して笑いが絶えませんでした。



少し暑いと感じる秋晴れの中、たくさんの方が会場に集まり、楽しい一日を過ごせていたようです。

北部市民交流センター福祉分館 ☎072-464-5727



日時：12月26日(月)
時間：11時から
場所：福祉分館2階 きちょう苑
参加費：子ども100円
大人300円

◆お食事準備の為、事前予約必須◆

12月15日(木)までにお電話ください
(☎072-464-5727)

今年最後の
きちょう苑食堂です！
どなたでも参加できま
すので、お気軽にお申込
みください◎



裏表紙のクイズの答え

Q1. ①らくだ②まったり③ごーや④はげっ⑤きのみ⑥てんぐ⑦まんが(他の回答でもしりとりになっていたらOKです)
Q2. 長坂・北中・日新・佐野台

北部市民交流

たくさんのご来場

10月29日(土)、3年ぶりに『北部市民交流センターまつり』を開催し、約600人が参加しました。

普段当館を利用している人はもちろん、初めて来られる人もいて、会場は大いににぎわいました。たくさんのおもしろい声が会場中に響き渡りました。



実行委員会 野口新一委員長



泉佐野市 千代松大耕市長



泉佐野市議会 新田輝彦議長

体験ブース

- *ビーズアクセサリ
- *ソーラーランタン
- *漢検チャレンジ
- *レザーク
- *ミニカレイドフレーム作り
- *ドライフラワー
- *メモスタンド作り
- *シリコンビーズブレスレット
- *苔テラリウム
- *ヤクルトブース



ヤクルトマンもあそびに来たよ〜!!



どの店舗も大盛況!
全店舗制覇する方もいらっしゃいました!
みなさん楽しそうに作っていました☆

模擬店



早々に完売する店舗が多数ありました。
来年は食数を増やして、お待ちしております😊

- *豚汁
- *ジュース
- *肉まん
- *焼き芋・ポテト
- *フランクフルト
- *わらびもち
- *ぜんざい
- *たこせんべい
- *野菜販売
- *わなげ
- *コイン落とし
- *スーパースポール
- *ヨーヨー釣り

センターまつり

ありがとうございました！

イベント

- * オープニング
太鼓集団「潮」坂原さんのソロ演奏
- * 太鼓集団「潮」・青少年分館太鼓クラブ
太鼓の演奏
- * スポーツレナー西村光代さん
みんなで楽しい健康体操
- * 沖縄三線クラブ
クラブ生の三線の演奏
- * 大抽選会！



▲オープニング 太鼓集団「潮」



▲太鼓集団「潮」・青少年分館太鼓クラブ



▼西村光代さん「健康体操」



◀ 沖縄三線クラブ



ご協力いただいた関係団体・クラブサークルのみなさま

- ◆ 模擬店ブース ◆
 - * 青少年分館 * 体育分館 * 福祉分館きょう苑 * 社福)水平会
 - * 特非)おおさか若者就労支援機構 * 泉佐野市教育支援センターシャイン
 - * 特非)障害者自立支援センターほっぷ * 泉州あぐり * 鶴原東町女性部
 - * 鶴原東町青年部
- ◆ 体験ブース ◆
 - * 鶴原識字学級 * アトリエピュアチャイルド * Mille * anui
 - * ももあお * アフェクトフロー * 近畿中央ヤクルト販売(株)
 - * color * フォレスタディルーチェ * 日本苔緑化研究所
- ◆ イベント ◆
 - * 太鼓集団「潮」 * 青少年分館太鼓クラブ * 西村光代 * 沖縄三線クラブ
- ◆ 展示ブース ◆
 - * 大人習字クラブ * あみむめも * お茶のみ書道・いくせんお習字教室
 - * 色えんぴつ絵画
- ◆ 運営協力◆
 - * 公社)泉佐野市人権協会 * 泉佐野市人権推進課 * 長坂小学校
 - * 第三中学校 (敬称略 順不同)

▼1階入り口 作品展示ブース



年末年始の運動不足に備えてNHGでトレーニングを始めてみては？



フライ 大胸筋
物を押ししたり、物を抱えたりするときに使われる筋肉であり、身体の中で3番目に大きい筋肉である。そのためトレーニングをすると効果が得られやすく、見た目も変化がわかりやすいのでモチベーションを保ちやすい。衰えることにより、背中が丸くなり、肩周辺の身体が硬くなり、肩や首のこりが起こりやすくなるのでしっかり鍛えましょう。

※トレーニング室のご利用が初めての方は

初回講習が必要です。(予約制)

前もって電話または事務所までお越しください。

☎072-464-8745

初回講習	400円	
利用券	一般	60歳以上
回数券(11枚)	200円	100円
定期券(1ヵ月)	2000円	1000円

Part.2

元気いっぱい、青館の子どもたちの今！

青少年分館では、長引くコロナ禍の中で「少人数の分散型活動」をめざして、いろいろな活動メニューを計画しています。その取り組みの一部を写真でご紹介します。



砂・土あそび(グラウンド)



「だんじり」つなひぎのスタート前



セミ?ぬけからかぼす?



大学生のお兄ちゃんと野球!



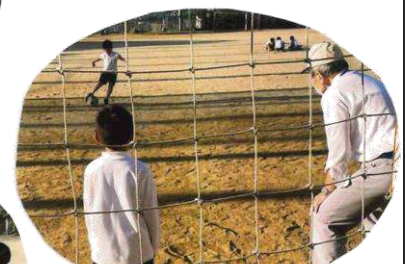
夏から秋へ虫とりに夢中



ドッジボール(体育館にて)



「だんじり」つなひぎごっこ♪



サッカー ゴール、シュート!!

吹奏楽部定期演奏会

9月17日(土)に第三中学校吹奏楽部の定期演奏会を北部市民交流センターのホールで行いました。

本番に向けて、毎日のように練習を重ねてきた吹奏楽部のメンバーは、演奏会直前までリハーサルを重ね、保護者や関係者の前で素晴らしい演奏を披露できました。

今年度は保護者以外にも、在校生や卒業生、中学校の先生や、高校の吹奏楽部の顧問の先生など、昨年度よりも幅広く多くの人に来てもらうことができました。

「第三中学校 校歌」や「ディズニーメドレー」「明日があるさ」などの定番曲や心躍る曲を演奏する部員と共に、会場に来てくれた人たちも、音楽を楽しむ一日になりました。



体育大会



9月30日(金)。晴天に恵まれて暑い日差しの中、体育大会が開催されました。

今年度は全ての保護者が一堂に参観し、子どもたちも多くの声援を受けて、自分の力を出し切れたと思います。

各クラスで作成した懸垂幕も非常に素晴らしい出来栄で、大会を彩りました。

三年生はユーモラスなダンスや迫力あるダンスを披露しました。ダンスを終えた3年生は誰もが「やり切った!」と充実感に溢れる表情でした。





「化学物質過敏症」をご存知ですか

私たちの身の回りにはさまざまな化学物質が存在します。化学物質過敏症は、身の回りで使われている家庭用品や化粧品などに含まれるさまざまな種類の微量の化学物質に敏感に反応し、アレルギー症状があらわれるといわれています。一度にある程度の量の化学物質にさらされたり、少量でも長期に渡ってさらされたりすると、それ以降、わずかな量の物質にも過敏に反応するようになることがあります。

発症などのメカニズムについては未だ解明されていない部分があり、治療方法も確立されていません。そのため、原因がわからない体調不良や周囲の理解がないことで苦しんでおられる方がいらっしゃいます。

【おもな症状】

喘息、のどの痛み、動悸、めまい、頭痛、皮膚炎、不眠、不安、全身倦怠感などですが、人によって症状はさまざまです。



【発症者が反応を示すおもなもの】

防虫剤類、殺虫剤、除草剤、洗剤、漂白剤、芳香剤、化粧品、塗料など、日常生活の中で身近に存在し、意識せずに接触しているものが多いようです。



【化学物質過敏症についてご理解とご協力のお願い】

皆さんの周りにも化学物質過敏症の方がいらっしゃるかもしれません。身の回りの何気ないものがその方の症状を悪化させることにつながるかもしれません。香料（香水・整髪料）などの使用についてご配慮をお願いいたします。



問合先：泉佐野市役所 健康推進課（☎072-463-1212）



防災・減災コーナー



歳末火災特別警戒実施



『 お出 かけは マスク戸 締り 火 の 用心 』

泉州南消防組合では、12月18日(日)～12月31日(土)の14日間、地域住民の方々に火災予防の大切さを知ってもらうため管内巡回を実施し、1件でも火災を減らせるよう、歳末火災特別警戒を実施します。

期間中は、昼夜の巡回を強化し、火遊びや放火などによる火災の防止に努めながら、みなさんに「火の用心」を呼びかける巡回広報を行います。

また、消防車や救急車の通行の妨げとなる駐車車両の移動や消火栓・防火水槽付近に置かれた物品の撤去指導の強化など、火災被害の低減に努めます。みなさんも火の元、火の取り扱いには細心の注意を払うようお願いします。

《放火されない環境づくり》

放火による火災を防止するために家の周りを常に整理し、大掃除などで出たごみは、収集日の朝に出すなど、放火されない環境をつくりましょう。

～年末年始の救急医療情報について～

泉州南広域消防本部では、12月29日(木)～来年1月3日(火)に診察している病院の情報をホームページ (<https://www.senshu-minami119.jp>) に掲載します。ただし、掲載している病院であっても、当直医師の変更などで診察できないこともありますので、受診前に必ず病院に電話で確認してください。

【問い合わせ先】泉州南消防組合 泉佐野消防署

TEL 072-469-0119 FAX 072-469-0050

(9時～17時半の間は音声ガイダンス対応ですので5番を選択してください)

☆	火災・救急・救助は	局番なしの119番	
☆	火災発生場所テレホンサービス	「072-463-0009」	
☆	医療機関照会・救急医療相談は「救急安心センターおおさか」	携帯電話・プッシュ回線からは「#7119」 IP電話・ダイヤル回線からは「06-6582-7119」	
☆	小児救急電話相談(20時から翌朝8時まで)	携帯電話・プッシュ回線からは「#8000」 IP電話・ダイヤル回線からは「06-6765-3650」	

北部市民交流センター

(本館・公民館・福祉分館・体育分館・青少年分館)

年末年始休館日のお知らせ

日頃より北部市民交流センターをご愛顧いただき、ありがとうございます。
下記の通り年末年始は休館となりますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

2022年

2023年

12/28
(水)

12/29
(木)

12/30
(金)

12/31
(土)

1/1
(日)

1/2
(月)

1/3
(火)

1/4
(水)

年始は全館1月5日(木)より開館いたします。

北部公民館図書室は6日(金)からの開室になりますので、ご注意ください

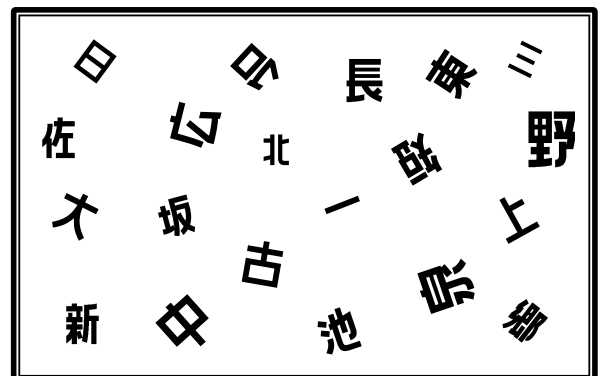


あうちでの時間もじっくり楽しもう！
だれでもかんたんクイズ★
答えは4ページに書いてるよ！！

Q1. 3文字しりとりしましょう！

こあら → ① → だるま → ② → りんご →
③ → やくば → ④ → つみき → ⑤ →
みぎて → ⑥ → ぐんま → ⑦ → がまん

Q2. 横の□中の漢字から、合わせてできる泉佐野市内の小学校名を4校答えましょう(正解じゃない漢字も入っています！)



A. _____